

Fit for Job

Selbsttest für Ihre Gesundheit

Lehrerinnen und Lehrer
an Schulen und Universitäten



Inhaltsverzeichnis

Einführung	Seite 3
Denken	Seite 4 - 8
Ernährung	Seite 9 - 10
Bewegung	Seite 11 - 17
Resümee - persönliche Konsequenz	Seite 18 - 19
Ansprechpartner für Hilfen und Unterstützung	Seite 20 - 23

Vorwort:

Denken, Ernährung und Bewegung sind die entscheidenden Säulen unserer Gesundheit. Sie bedingen sich gegenseitig und können nicht isoliert voneinander beeinflusst werden. Unser Selbsttest berücksichtigt diese drei Säulen der Gesundheit. Im ersten Schritt werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihren momentanen Gesundheitszustand ermitteln. Im zweiten Schritt werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Sie auf verschiedene Lebenssituationen gesundheitsbewusst reagieren können.

Die Wege, die Sie dabei gehen, werden durch Ihr Engagement beeinflusst. Sie selbst werden diese Wege individuell prägen, weil Sie das Tempo und die Richtung bestimmen. Die Entscheidung, ob Sie diesen Versuch starten, sich darauf einlassen und eigene Verhaltensweisen verändern, liegt bei Ihnen.

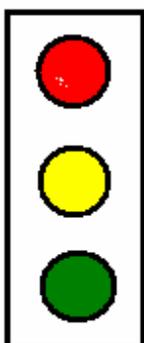
Gesundheit bedeutet Lebensqualität. Vielleicht ist dies der entscheidende Ansporn, sich immer wieder der Gesundheitsproblematik zu stellen.

Sind Sie neugierig und verspüren die Absicht weiterzulesen? Dann wünschen wir Ihnen viel Freude bei einem Rendezvous mit sich selbst.

Einführung:

Die drei oben genannten Säulen der Gesundheit werden nacheinander mit Hilfe eines Fragespiegels bearbeitet. Die grafische Darstellung, die Ihre Situation beschreibt, ermöglicht die Einteilung in drei farbliche Kategorien. Analog den Ampelphasen sehen Sie, ob Sie sich selbst im roten, grünen oder gelben Bereich einordnen können. Die Farbe zeigt Ihren Gesundheitsbereich nach dem Ampelprinzip.

Für den Bereich der psychischen Faktoren haben wir auf vier Verhaltensmuster zurückgegriffen. Diese psychischen Verhaltensmuster sind der Thüringer Lehrerstudie aus dem Jahr 2006 entnommen. Die von Ihnen durchzuführende Selbsteinschätzung basiert auf diesen Verhaltensmustern.



Risikobereich

Übergangsbereich

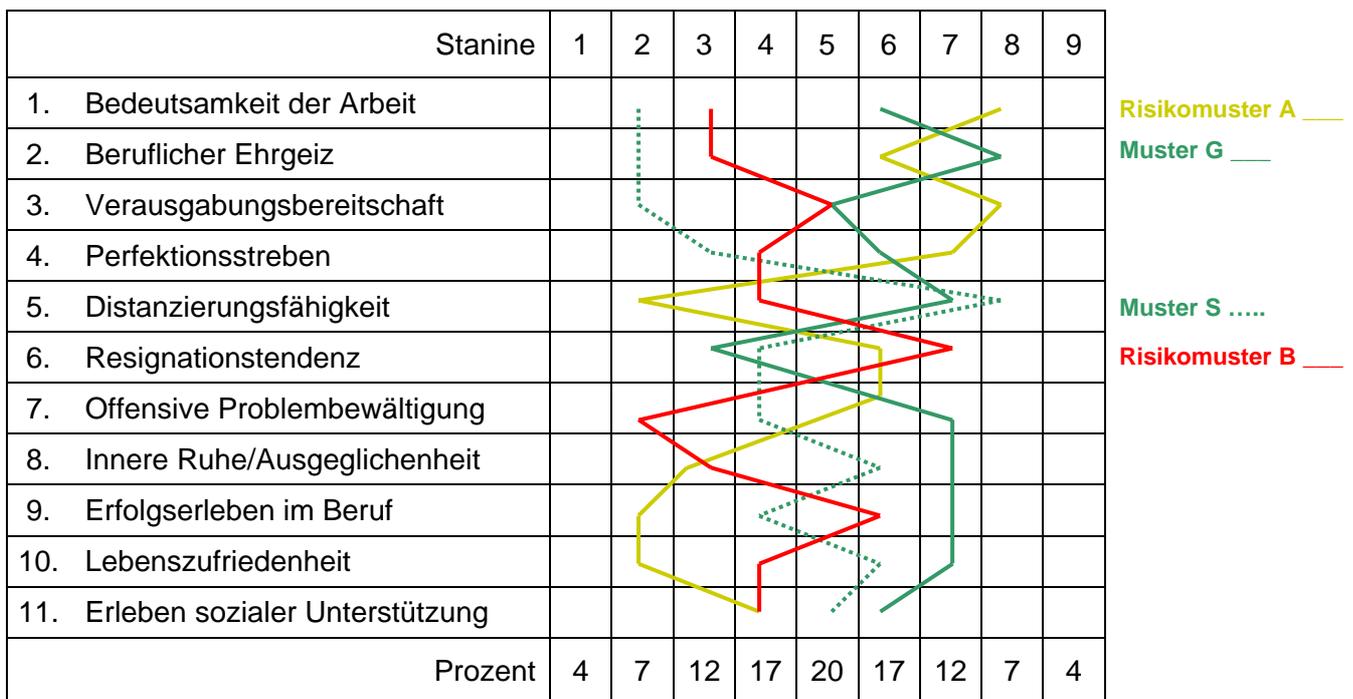
gesunder Bereich

Säule Eins - DENKEN



Im Lehrerberuf spielen die so genannten "weichen Faktoren" wie Schulklima, Stress und eigene Bewältigungsstrategien eine wichtige Rolle. Nicht zuletzt entscheidet Ihr Denken und Verhalten darüber, wie Sie mit Ihrer Gesundheit umgehen, d. h., durch welche Einstellungen die beiden anderen Säulen der Gesundheit, das Bewegungs- und Ernährungsverhalten, beeinflusst werden.

Der Thüringer Lehrerverband hat gemeinsam mit der Universität Potsdam im Jahr 2006 bei fast 5000 Thüringer Lehrerinnen und Lehrern eine Umfrage durchgeführt. Grundfrage war: Mit welchem arbeitsbedingten Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM) begegnen Lehrer den Berufsanforderungen? Darüber hinaus wurden Gesundheitsressourcen und Risiken erfragt. Die Umfrage war mit der Zielstellung verbunden, individuelle Risiko- bzw. Verhaltensmuster zu differenzieren. Folgende Muster werden dabei unterschieden:



Übersicht 1: Individuelle Verhaltensmuster im Vergleich

Erläuterung:

- Muster G** (Gesundheit): hohes (nicht überhöhtes) Engagement, Belastbarkeit und Zufriedenheit im Beruf, allgemeines Wohlbefinden
Muster S (Schonung/Schutz): reduziertes berufliches Engagement (oft in der Folge von Unzufriedenheit oder als Schutz für Überforderung), Verlagerung des Interesses auf andere Lebensbereiche, kaum Einschränkung im Wohlbefinden
Verhaltensmuster G und S sind dem grünen Bereich zuzuordnen.
- Risikomuster A** (Gesundheitsgefährdung durch Selbstüberforderung): exzessive Verausgabung und verminderte Erholungsfähigkeit, Vernachlässigung von Erholung und Entspannung, Einschränkung der Belastung und Zufriedenheit, Gefahr des Ausbrennens und des Übergangs zum Risikomuster B
 Mit **Risikomuster A** gehen Sie in einigen Bereichen ein Gesundheitsrisiko ein und befinden sich im **gelben Bereich**. Das Besondere daran ist, dass Ihnen Ihre Arbeit auf der einen Seite Freude bereitet, Sie aber auf der anderen Seite dazu neigen, sich dabei zu überfordern und möglicherweise ins **Risikomuster B** abgleiten.
- Risikomuster B** (Gesundheitsgefährdung durch Resignation): reduziertes Engagement bei geringer Erholungs- und Widerstandsfähigkeit, Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Einschränkung des Selbstempfindens (u. U. als Folge eines Burnout-Prozesses) unbeachtet der spürbaren Arbeitsfreude befinden Sie sich als so genannter "Workaholic" im **Risikomuster B**.

Der komplette AVEM -Test ist in seiner Ausführung recht umfangreich. Deshalb haben wir für Sie eine vereinfachte Version vorbereitet.



Bitte ausfüllen!
Viel Erfolg beim Selbsttest!

AVEM-Kurzverfahren
(Schaarschmidt und Fischer, 2001)

Instruktion:
Lesen Sie jede Frage durch und entscheiden Sie, in welchem Maße jede einzelne Aussage für Sie persönlich zutrifft. Kreuzen Sie dazu die jeweilige Zahl an. Sie haben jeweils 7 Möglichkeiten zur Auswahl:

Wie sehr trifft für Sie zu, dass Sie ...	<u>gar nicht</u>			<u>voll und ganz</u>			
1. die Arbeit als Ihren wichtigsten Lebensinhalt ansehen? (Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit)	1	2	3	4	5	6	7
	SSB	SSBB	GSSBB	GGsABB	GGAAAB	GAA	AA
2. im Beruf mehr erreichen wollen als andere? (Beruflicher Ehrgeiz)	1	2	3	4	5	6	7
	SSB	SSBB	SSBB	GSAB	GGAA	GGA	GGA
3. sich über das gesunde Maß hinaus verausgaben, wenn es die Arbeitsaufgabe erfordert? (Verausgabungsbereitschaft)	1	2	3	4	5	6	7
	SS	SSB	GSB	GGsABB	GAABB	GAAB	AA
4. die Arbeit immer perfekt, also ohne Fehler und Tadel, machen wollen? (Perfektionsstreben)	1	2	3	4	5	6	7
	SS	SSB	SSBB	GSABB	GGAAAB	GAA	GAA
5. nach der Arbeit problemlos abschalten und an andere Dinge denken können? (Distanzierungsfähigkeit)	1	2	3	4	5	6	7
	AA	AAB	AABB	GABB	GGsB	GGsS	GsS
6. nach Misserfolgen schnell zur Resignation und zum Aufgeben neigen? (Offensive Problembewältigung)	1	2	3	4	5	6	7
	GGs	GGs	GGsSA	GSAAB	AABB	BB	BB
7. sich auch bei auftretenden Schwierigkeiten und Hindernissen behaupten und durchsetzen? (Resignationstendenz bei Misserfolgen)	1	2	3	4	5	6	7
	BB	SABB	SSAB	GSAA	GGsAA	GGA	GG
8. selbst bei größter Aufregung und Hektik in Ihrer Umgebung ruhig und gelassen bleiben können? (Problembewältigung)	1	2	3	4	5	6	7
	AABB	AABB	AABB	GSAABB	GGsSAB	GGsS	GGs
9. in Ihrem bisherigen Berufsleben erfolgreich sein konnten? (Innere Ruhe und Ausgeglichenheit)	1	2	3	4	5	6	7
	BB	BB	SAB	GsSAA	GSAA	GGA	GG
10. mit Ihrem gesamten Leben zufrieden sind? (Lebenszufriedenheit)	1	2	3	4	5	6	7
	BB	ABB	AAB	GSA	GGsS	GGs	GG
11. sich stets auf Verständnis und Unterstützung durch nahe stehende Menschen verlassen können? (Erleben sozialer Unterstützung)	1	2	3	4	5	6	7
	AABB	AABB	SAABB	GsSAB	GGsS	GGs	GGs

Beispiel:

	Muster G	Muster S	Muster A	Muster B
Anzahl G/S/A/B	18	13	13	9
Rangplatz	1	2	2	4

Das Beispiel zeigt Tendenz zu Muster G mit einem Ansatz zum Selbstverschleiß.

Hinweise zur Auswertung:

Beachten Sie bitte, dass es sich hier nur um einen Kurztest handelt!

Für eine fundierte Selbstevaluation empfehlen wir Ihnen, den von der Universität Lüneburg, Institut für Psychologie, erarbeiteten AVEM-Test über das Internet durchzuführen unter:

<http://psychologie.uni-lueneburg.de/umfrage/>

Suchen Sie das Gespräch mit vertrauten Personen (Freunde, Kollegen, Bekannte). Scheuen Sie sich nicht davor, professionelle Hilfe zu suchen (Berater, Ansprechpartner aus dem Anhang, Hausarzt, Psychologen).

Auswertung:

Zählen Sie jetzt die Buchstaben G, S, A und B in den von Ihnen markierten Feldern und tragen Sie die Anzahl in die nachfolgende Tabelle ein. Zusätzlich geben Sie den Rangplatz Ihrer Muster an (höchster Wert = Rangplatz).

	Muster G	Muster S	Muster A	Muster B
Anzahl G/S/A/B				
Rangplatz				

Erläuterung:

Je größer der Abstand zwischen Rang 1 und 2, desto mehr kennzeichnet das häufige Muster Ihr persönliches Arbeitsverhaltens- und Erlebensmuster, bei weniger als 5 Punkten Abstand zwischen den Mustern ist von einem "Mischmuster" auszugehen.

Folgende Hinweise könnten dennoch Anregungen für Überlegungen geben:

Sofern bei Ihnen **Muster G** überwiegt, haben Sie offenbar eine gute Balance zwischen beruflichen Engagement und kreativen Ausgleich gefunden; Glückwunsch! Angehörigen des **Musters S** geben wir zu bedenken, an welcher Stelle Ihrer Werthierarchie berufliches Engagement und Freude an Ihrem Beruf stehen, den Sie vielleicht noch längere Zeit ausüben müssen. Wer sich dem **Muster A** zurechnet, sollte u. U. an den Anforderungen arbeiten, die er an sich selbst stellt und die subjektive Bedeutung von Schule relativieren, um Selbstverschleiß zu vermeiden. Muster A kann von Muster S lernen, dass es auch außerhalb von Schule interessante Aktivitäten gibt und man auch einmal NEIN sagen kann; das Leben muss sich nicht nur um Schule drehen. **Muster B** benötigt - je nach Ausprägung und Richtung der Resignation und der negativen Gefühle - Selbstmotivierung und kollegiale Unterstützung zur (erneuten) beruflichen Sinnfindung. Möglicherweise helfen Anstöße zur Wahrnehmungsveränderung und - wie bei Muster A - Fortbildung und Belastungsbewältigung, Supervision sowie psychologische Beratung und Hilfe, um sich nicht in einen Teufelskreis zu verfahren.



Säule Zwei – ERNÄHRUNG

Ernährung ist Ihre eigene Sache.

Über die Zusammensetzung einer gesunden Ernährung gibt es verschiedene Anschauungen. Auf jeden Fall muss Ihre Nahrungsaufnahme Ihren konkreten Bedürfnissen entsprechen. Sie dient nicht nur als Mittel zur Aufrechterhaltung der Lebensfunktion, sondern ist ein wichtiger Teil unserer Lebensqualität.

Wichtig ist, nur so viele Kalorien aufzunehmen, wie Sie wieder verbrauchen müssen und können.

Ernährung ist ein bewusster und steuerbarer Prozess. Also von Säule Eins, dem Denken, direkt abhängig.

Als Kriterien für Ihre gesunde Ernährung haben wir einige Regeln für Sie aufbereitet:

- vielseitig, aber nicht zu viel
- wenig Fett
- Fleisch und Ei mäßig
- reichlich Gemüse und Obst
- Kaffee, Alkohol, Süßes sind Genussmittel, maßvoller Umgang damit
- reichlich Flüssigkeit (Wasser, Tee, verdünnte Säfte)
- regelmäßiges Essen zu geregelten Essenszeiten
- in ruhiger, angenehmer Atmosphäre essen
- entsprechend der körperlichen Betätigung essen
- am Abend eher eine kleine, leichte Mahlzeit essen

Die Kriterien dieser Aufstellung sind für Berufsgruppen mit vorwiegend geistiger Tätigkeit gedacht. Bei gesundheitlichen Störungen oder anderen Dispositionen kann es bei den einzelnen Punkten zu Abweichungen kommen. Der Selbstbeobachtung beim Ernähren sollte besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Beispiel:

	Ich esse:	trifft zu	teilweise	nicht zu
1.	vielseitig, schmackhaft	1	2	3
2.	wenig Fett	1	2	3
3.	mäßig Fleisch und Ei	1	2	3
4.	reichlich Gemüse, Obst	1	2	3
5.	und trinke reichlich (Wasser, Tee und verdünnte Säfte)	1	2	3
6.	Genussmittel (z. B. Alkohol, Süßes) maßvoll	1	2	3
7.	regelmäßig und zu geregelten Zeiten	1	2	3
8.	in ruhiger, angenehmer Atmosphäre	1	2	3
9.	entsprechend meiner körperlichen Betätigung	1	2	3
10.	am Abend eher eine kleine, leichte Mahlzeit	1	2	3

Bitte ausfüllen!
Viel Erfolg beim Selbsttest!



	Ich esse:	trifft zu	teilweise	nicht zu
1.	vielseitig, schmackhaft	1	2	3
2.	wenig Fett	1	2	3
3.	mäßig Fleisch und Ei	1	2	3
4.	reichlich Gemüse, Obst	1	2	3
5.	und trinke reichlich (Wasser, Tee und verdünnte Säfte)	1	2	3
6.	Genussmittel (z. B. Alkohol, Süßes) maßvoll	1	2	3
7.	regelmäßig und zu geregelten Zeiten	1	2	3
8.	in ruhiger, angenehmer Atmosphäre	1	2	3
9.	entsprechend meiner körperlichen Betätigung	1	2	3
10.	am Abend eher eine kleine, leichte Mahlzeit	1	2	3

Bewertung:

Falls Sie sich hier in mehreren Punkten im roten Bereich wieder gefunden haben, so schauen Sie sich bitte Ihre Ernährungsgewohnheiten etwas genauer an!

Wann essen Sie, wie und was?

Tauschen Sie sich mit Kollegen, Freunden und dem Partner aus. Sie können nach und nach Ihre eingefahrenen Gewohnheiten ändern. Das kann auch Spaß machen!

Säule Drei – Bewegung



Bewegung im Denken und körperliche Bewegung sind sich gegenseitig fördernde Partner. Der Analysebogen hilft Ihnen, Ihre Schwachstellen herauszufinden.

Im Test haben wir uns auf muskuläre Dysbalancen konzentriert, also die unterschiedliche Ausprägung von Muskelgruppen, die sich gegenseitig beeinflussen, so genannte Gegenspieler.

Sie müssen sich Ihre Muskulatur wie die Takelage eines Segelschiffs vorstellen - ist da nur ein Seil bei Wind schlaff, ist bald alles im Argen. Genauso verhält es sich mit der Muskulatur.

Am Ende des Kapitels können Sie Ihre koordinativen Fähigkeiten testen.



Bitte durchführen!

Viel Erfolg beim Selbsttest!

Wie oft schaffen Sie die Übung?

1. Fersenheben

Beanspruchte Muskulatur:

Unterschenkelmuskulatur

Testposition:

Aufrechter Stand, Füße stehen "handbreit" nebeneinander.

Durchführung

Auf die Zehenspitzen stellen. Danach absenken, bis Fersen wieder Bodenkontakt haben.

Bewertung:

- nicht viele (rot)
- problemlos mehrere Male (gelb)
- problemlos etliche Male (grün)

2. Kniebeuge

Beanspruchte Muskulatur:

Oberschenkelmuskulatur

Testposition:

Aufrechter Stand, Füße stehen schulterbreit nebeneinander.

Durchführung:

Kniebeuge bis Kniewinkel 90° und dabei die Fersen auf dem Boden lassen.

Bewertung:

- nicht viele (rot)
- problemlos mehrere Male (gelb)
- problemlos viele Male (grün)

3. Flaschen-Curl

Beanspruchte Muskulatur:

Armbeuger

Testposition:

Im Stehen zwei Flaschen Wasser (à 1,5 Liter) mit ausgestreckten Armen nach unten halten.

Durchführung:

Arm mit Flaschen in der Hand anwinkeln.

Bewertung:

- nicht viele (rot)
- problemlos mehrere Male (gelb)
- problemlos viele Male (grün)

4. Diagonalheben

Beanspruchte Muskulatur:

Gesamte Streckmuskelschlinge
(Arme, Rücken, Beine)

Testposition:

Auf dem Bauch liegend die Beine und Arme leicht abgespreizt.

Durchführung:

Den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig anheben. Danach den linken Arm und das rechte Bein anheben.

Bewertung:

- nicht viele (rot)
- problemlos mehrere Male (gelb)
- problemlos etliche Male (grün)

5. Schneller Crunch (40 s)

Beanspruchte Muskulatur:

Gerade und schräge Bauchmuskulatur

Testposition:

Die Testperson liegt auf dem Rücken. Die Knie sind ca. 90° gebeugt. Die Arme werden vor der Brust gekreuzt. Die Hände liegen auf den Schultern.

Durchführung:

Auf Startsignal richtet sich die Testperson so schnell wie möglich auf und berührt mit dem rechten Ellenbogen das linke Knie und mit dem linken Ellenbogen das rechte Knie. Die erfolgt im weiteren Verlauf jeweils wechselseitig. Danach erfolgt das Zurücklegen in die Ausgangsposition.

Bewertung:

- nicht viele (rot)
- problemlos mehrere Male (gelb)
- problemlos etliche Male (grün)

6. Liegestütz auf Zeit (30 s)

Beanspruchte Muskulatur:

Armstrecker, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur
Die Testperson nimmt die Liegestützposition ein: gestreckte Oberkörperhaltung, ggf. mit den Füßen an der Wand.

Durchführung:

Während der Liegestütze berührt der Oberkörper den Untergrund und ein rechter Ellenbogenwinkel ist erkennbar. Das Hochdrücken erfolgt bis zur vollen Armstreckung.

Bewertung:

Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestütze innerhalb von 30 Sekunden: rechtwinklige Armbeugung und vollständige Streckung, Berührung des Bodens mit der Brust.

- selten einige (rot)
- mindestens einige (gelb)
- problemlos mehrere Male (grün)

7. Klimmziehen:

Beanspruchte Muskulatur:

Rückenmuskulatur, Armmuskulatur

Testposition:

An einer Stange mit beiden Händen hängen. Die Handrücken sind nach innen gerichtet. Die Füße berühren nicht den Boden (evtl. Schrägliegehang).

Durchführung:

Kinn in Höhe der Stange bringen.

Bewertung:

- selten (rot)
- gerade mal so (gelb)
- mehrmals (grün)

Geschafft! Fertig?

Wenn Sie alle Übungen durchgeführt haben, tragen Sie bitte die von Ihnen erreichte Kategorie in die folgende Tabelle ein. Sie werden sehen, in welchem Bereich bei Ihnen muskuläre Defizite bestehen.

Ziel ist es ein möglichst lineares Bild zu erreichen, d.h. alle Felder gleichermaßen in der Kategorie 1 oder gleichermaßen in der 2. Alle Abweichungen wirken sich auf den Stütz- und Bewegungsapparat negativ aus und verursachen oft Schmerzen (z. B. im Rückenbereich).

Helfen können Sie sich selbst - durch ein gezieltes Aufbautraining. Geeignete Übungen finden Sie auf der CD "Gesundheit und Fitness" ThILLM-Materialien Nr. 54 oder CD "Gesund und Fit im Berufsalltag" ThILLM-Materialien Nr. 88.

Ihre Fachschaft Sport berät Sie sicher gern!

Sie können sich aber auch beispielsweise an ein Fitness-Studio, eine sportmedizinische Praxis oder eine Yogaschule wenden.

Beispiel:

Muskulatur ist entwickelt für:		gut	mittel	gering
1.	Unterschenkel (Fersenheben)	1	2	3
2.	Oberschenkel (Kniebeuge)	1	2	3
3.	Armbeuger (Flaschen-Curl)	1	2	3
4.	Arme-Rücken-Beine (Diagonalheben)	1	2	3
5.	Bauch (schneller Crunch)	1	2	3
6.	Arm, Brust und Schulter (Liegestütze)	1	2	3
7.	Rücken und Arm (Klimmziehen)	1	2	3

Bitte ausfüllen!



Muskulatur ist entwickelt für:		gut	mittel	gering
1.	Unterschenkel (Fersenheben)	1	2	3
2.	Oberschenkel (Kniebeuge)	1	2	3
3.	Armbeuger (Flaschen-Curl)	1	2	3
4.	Arme-Rücken-Beine (Diagonalheben)	1	2	3
5.	Bauch (schneller Crunch)	1	2	3
6.	Arm, Brust und Schulter (Liegestütze)	1	2	3
7.	Rücken und Arm (Klimmziehen)	1	2	3

Das ausgefüllte Schema im Beispiel deutet übrigens darauf hin, dass die Brustmuskulatur Defizite aufweist, während die Bauchmuskulatur gut ausgebildet ist. Zu trainieren wäre hier die Brust, z. B. mit Liegestützen oder Bankdrücken. Brust, Rücken und Bauch sollten alle in den 1er Bereich trainiert werden.

Wie ist Ihr Schema zu bewerten? Fragen Sie Ihren Sportlehrer, er hilft Ihnen sicher.

Ach ja, Koordination - einfach die rechte Hand an die Nase, jetzt die Linke ans rechte Ohr und dann wechseln linke Hand an die Nase, rechte ans rechte Ohr und wechseln...

Gehören Sie vielleicht zu den Kolleg(innen), die an der Notwendigkeit dieses Testes zweifeln? Wir sind uns fast sicher, dass Sie nicht alle Übungen zu Ihrer Zufriedenheit absolvieren konnten.

Beachten Sie bitte, dass es sich hierbei um einen Test handelt. Die Wege zum Erreichen körperlicher Fitness sind vielfältig und nicht vom regelmäßigen Durchführen dieser speziellen Übungen abhängig.

Tun Sie etwas für sich!

Was Sie noch wissen sollten:

Sicher wissen Sie über das wechselseitige Zusammenspiel von Körper und Psyche Bescheid.

Hier eine knappe Erklärung:

Was passiert im Körper bei Stress?

Ausschüttung von Stresshormonen (Adrenalin und Kortisol)



Damit erfolgt eine Aktivierung des Körpers:

- Herzschlag und Atmung werden beschleunigt
- Steigerung des Blutdrucks
- Spannung in der Muskulatur
- Anstieg der Zucker- und Fettwerte im Blut
- Bei chronischem Stress zusätzliche Auslagerung von Kalzium aus den Knochen und Schwächung des Immunsystems
- Erschöpfung

Mögliche körperliche Folgeerscheinungen bei Dauerstress:

Wirkung auf:	Stressfolgen:
Lunge	flache, schnelle Atmung
Haut	kalte Gliedmaßen
Herz-Kreislauf-System	Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck
Verdauung	Magenschmerzen, Reizdarm
Gehirn	Schlafstörungen, Gereiztheit, Angst, Depression, Gedächtnisschwäche
Immunsystem	häufige Infekte, Allergien
Sexualleben	fehlende Lust, Potenzprobleme, Unfruchtbarkeit

Inwiefern hilft Bewegung zum Vermeiden negativer Stressreaktionen?

- der Blutzucker als Nahrung für die Muskulatur wird verbrannt, Blutdruck sinkt nach körperlicher Anstrengung
- Atmung, Herzschlag werden angeregt, kommen aber in der Erholungsphase wieder gut zur Ruhe, die Atmung erfolgt tiefer
- der Kortisolspiegel sinkt nach Belastungen, Abbau von Adrenalin
- wichtige Stresshormone kommen so wieder ins Gleichgewicht, der Körper und auch der Geist können sich besser regenerieren (tieferer Schlaf, tiefere Atmung, mehr Konzentration, entspannte Muskeln, mehr Gelassenheit)
- Endorphine, körpereigene Glückshormone, werden freigesetzt; diese lassen Belastungen leichter ertragen, stimmen heiter und zufrieden
- zyklische Bewegungen, wie Nordic-Walking, Langlauf, Radfahren, Schwimmen, Joggen, Wandern u. ä. bringen die Hirnwellen wieder in einen ruhigen Rhythmus, bis hin zu Hirnwellenverläufen, die bei Meditation auftreten

Nach all diesen Informationen, schauen Sie, inwieweit Sie sich wann, wie und wo regelmäßig bewegen, um so einen körperlichen Ausgleich zu Ihren psychischen Belastungen zu haben und Freude beim Bewegen zu empfinden!

Und noch eins - unser Gesundheitssystem hat nicht mehr die Möglichkeiten, die wir gewohnt sind, deshalb brauchen Sie eines dringend:

Selbstkompetenz in Sachen Gesundheit!

Sie haben in unseren Tests den roten Bereich berührt?! Sehen Sie Handlungsbedarf? Einiges können Sie in eigener Regie verändern, manchmal brauchen Sie auch einen guten Partner.

Sicher ist bei gesundheitlichen Beschwerden der Gang zum Arzt richtig und notwendig. Es gibt aber auch alternative Heilmethoden bei gesundheitlichen Störungen (z. B. Homöopathie, Bachblüten-Therapie, Akupunktur, Akupressur... u. ä.), aber auch autogenes Training, Yoga oder Qi-Gong.

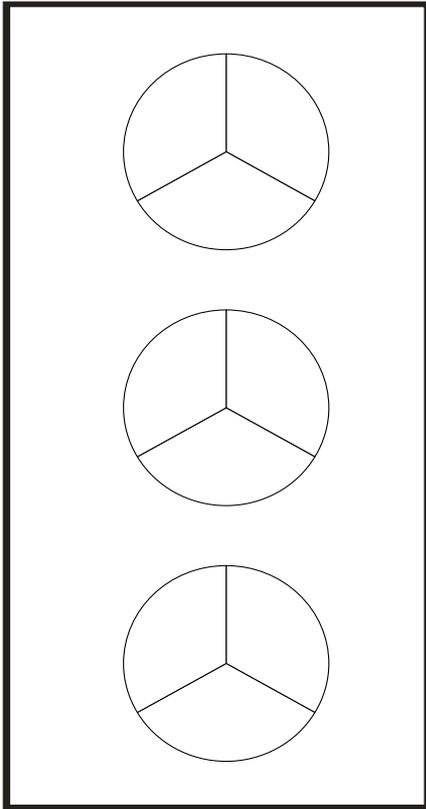
Allerdings ist etwas Klarheit über die konkreten Beschwerden, die Ziele des Arztbesuches und auch über die Konsequenzen der ausstehenden Behandlung sinnvoll.

Die wichtigsten Punkte, die Sie sich vor Ihrem Arztbesuch vergegenwärtigen sollten, sind in der nächsten Tabelle zusammengefasst:

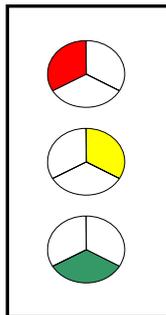
<input type="radio"/> Körpergröße
<input type="radio"/> Gewicht
<input type="radio"/> Erkrankungen bisher
<input type="radio"/> Erfolgte Behandlungsverfahren
<input type="radio"/> Seh- und Hörfähigkeit
<input type="radio"/> Konkrete Beschwerden
<input type="radio"/> Beschwerden seit

Resümee - persönliche Konsequenz

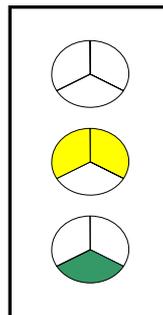
Die Ampel zeigt Ihnen, wie fit Sie für Ihren Job sind. Bitte stellen Sie in der Ampel Ihre persönliche Bewertung zu den drei Punkten grafisch dar und füllen entsprechend Ihren Veränderungsplan aus.



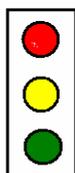
Beispiel:



oder



Auswertung: Ordnen Sie sich einem Muster zu und lesen dazu die Erläuterungen zu den Verhaltensmustern!



- Risikomuster B**
- Risikomuster A**
- Muster G** **Muster S**

Was möchte ich noch in diesem Schuljahr verändern?

	<u>Was</u> möchte ich konkret ändern?	<u>Wie</u> , mit welchen Maßnahmen möchte ich es ändern?	<u>Mit wessen Hilfe</u> möchte ich Veränderungen vornehmen?
Denken, individuelles Verhaltensmuster			
Ernährung			
Bewegung			
Was kann mir zusätzlich helfen, gesund zu bleiben?			

Ansprechpartner:

1. Schulpsychologischer Dienst in den Staatlichen Schulämtern

Staatliche Schulämter	Adresse	Referent/in für Schulpsychologie
Artern	Rudolf-Breitscheid-Straße 22 06556 Artern	Frau Zscheckel
Bad Langensalza	Kleinspehnstraße 20/21 99947 Bad Langensalza	Frau Stockhaus
Eisenach	Rennbahn 4 99817 Eisenach	Herr Wagenbreth
Erfurt	Juri-Gagarin-Ring 152 99084 Erfurt	Frau Klöppel Frau Dr. Brand
Gera/Schmölln	Puschkinplatz 7 07545 Gera	Frau Stanzel Frau Franke
Jena/Stadtroda	Philosophenweg 24 07743 Jena Am Burgblick 23 07646 Stadtroda	Frau Martin Frau Dr. Weiß-Silberhorn Frau Dr. Tischendorf
Neuhaus	Thomas-Mann-Straße 40 98724 Neuhaus/Rennweg	Frau Ruden
Rudolstadt	Fritz-Bolland-Straße 7 07407 Rudolstadt	Frau Munk-Oppenhäuser
Schmalkalden	Sandgasse 2 98574 Schmalkalden	Frau Stoll
Weimar	Schwanseestraße 9 99423 Weimar	Frau Dr. Wirth
Worbis	Bahnhofstraße 18 37339 Worbis	Frau Wiederhold Frau Jähne

2. Thüringer Kultusministerium

Thüringer Kultusministerium	Werner-Seelenbinder-Straße 7 99096 Erfurt	Herr Dr. Steinmetz 0361/3794260 ksteinmetz@tkm.thueringen.de
Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien	Heinrich-Heine-Allee 2 - 4 99438 Bad Berka	036458/560 institut@thillm.de

3. Fachkräfte für Arbeitsschutz

Fachkräfte für Arbeitssicherheit im Ressort des
Thüringer Kultusministeriums

Herr Brieger 03672/315330
dieter.brieger@schulamt.thueringen.de
für: SSR Rudolstadt, SSA Weimar,
SSA Neuhaus, ThILLM, TKM

Herr Rödiger 0361/3785107
klaus.roediger@schulamt.thueringen.de
für: SSA Erfurt, SSA Artern,
SSA Bad Langensalza

Frau Mauersberger 03691/7981448
katrin.mauersberger@schulamt.thueringen.de
für: SSA Eisenach, SSA Worbis,
SSA Schmalkalden

Herr Stechbarth 0365/8223296
peter.stechbarth@schulamt.thueringen.de
für: SSA Gera-Schmölln,
SSA Jena-Stadtroda

4. Arbeitsschutzbehörden

Thüringer Ministerium
für Soziales, Familie
und Gesundheit

Werner-Seelenbinder-Straße 6
99096 Erfurt

Herr Dr. Weinrich
0361/3798230

Thüringer Landesbe-
trieb für Arbeitsschutz
und technischen
Verbraucherschutz

Karl-Liebknecht-Straße 4
98527 Suhl

Frau Direktorin
Dr. Steinberg
03681/733398
direktorin@tlatv.thueringen.de

Regionalinspektion
Erfurt

Zuständig für: Stadt Erfurt
Stadt Weimar
Ilm-Kreis
LK Gotha
LK Weimarer Land
LK Sömmerda

Regionalinspektion
Gera

Zuständig für: Stadt Gera
Stadt Jena
Saale-Holzland-Kreis
Saale-Orla-Kreis
LK Altenburger Land
LK Greiz
LK Saalfeld-Rudolstadt

Regionalinspektion
Nordhausen

Zuständig für: LK Nordhausen
Kyffhäuserkreis
LK Eichsfeld
Unstrut-Hainich-Kreis

Regionalinspektion
Suhl

Zuständig für: Stadt Suhl
Stadt Eisenach
Wartburgkreis
LK Hildburghausen
LK Schmalkalden-Meiningen
LK Sonneberg

5. Betriebsärzte

BAD Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH	Zentrum Suhl Industriestraße 18 98544 Zella-Mehlis	03682/88260
	Zentrum Erfurt Lucas-Cranach-Platz 2 99099 Erfurt	0361/4891280
	Zentrum Weimar Schwanseestraße 143 99427 Weimar	03643/202012

6. Thüringer Lehrerverband

tlv Thüringer Lehrer- verband	Werner-Seelenbinder-Straße 14 99096 Erfurt	Tel.: 0361/6021323 Fax: 0361/6021324
----------------------------------	---	---

7. Ansprechpartner im Projekt "Lehrergesundheit in Thüringen"

Staatliche Schulämter	Schule/Dienststelle	Ansprechpartner
Artern	Gymnasium Köllda und Gymnasium Sömmerda "Albert Schweitzer" Salzmannstraße 39 99610 Sömmerda	Frau Keßler
Bad Langensalza	SSA Bad Langensalza Kleinspehnstraße 20/21 99947 Bad Langensalza	Frau Tirsch
Eisenach	SSA Eisenach Rennbahn 4 99817 Eisenach	Frau Krug
Erfurt	SSA Erfurt Juri-Gagarin-Ring 152 99084 Erfurt	Frau Dr. Brand
Gera/Schmölln	Standort Schmölln Karl-Marx-Straße 1b 04626 Schmölln	Frau Rohland
Neuhaus	SSA Neuhaus Thomas-Mann-Straße 40 98724 Neuhaus/Rwg.	Frau Krah
Rudolstadt	SSA Rudolstadt Fritz-Bolland-Straße 7 07407 Rudolstadt	Frau Helbig

Staatliche Schulämter	Schule/Dienststelle	Ansprechpartner
Schmalkalden	SSA Schmalkalden Sandgasse 2 98574 Schmalkalden	Frau Fritze
Weimar	Regelschule Bad Berka "Klosterbergschule" Friedensplatz 13 99438 Bad Berka	Frau Schmidt
Worbis	SSA Worbis Bahnhofstraße 18 37339 Worbis	Frau Dette
ThILLM	ThILLM Heinrich-Heine-Straße 2 - 4 99438 Bad Berka	Frau Daut Herr Busch

Homepage: www.lehrergesundheit.th.schule.de

8. Unfallkasse Thüringen

Unfallkasse Thüringen	Humboldtstraße 111 99867 Gotha	Herr Dr. Zweiling 03621/777-100 info@ukt.de
-----------------------	-----------------------------------	--

Weitere Informationen finden Sie unter www.ukt.de

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Autoren:
Frau Fritze (SSA Schmalkalden), Frau Keßler (SSA Artern), Herr Dr. Türk-Noack (Bauhausuniversität Weimar), Herr Dr. Jendro (UKT) und Herr Dr. Zweiling (UKT)

Wir danken Herrn Dr. Türk-Noack für die Mitarbeit.

